

Recomendaciones de salud para un evento de inundación

Recomendaciones de salud

- Cualquier persona con una enfermedad respiratoria de moderada a severa debe consultar a su proveedor de atención médica antes de participar en esfuerzos de limpieza.
- Se recomienda que cualquiera que participe en la limpieza tenga 16 años de edad o más.
- Lavarse las manos o usar desinfectante de manos es la mejor defensa contra gérmenes y bacterias. Hágalo con frecuencia, especialmente antes de manipular alimentos o cualquier otro comportamiento de boca a boca.

Cotejo de artículos para llevar al sitio de limpieza

- ✓ Calzado robusto con puntera cerrada
- ✓ Camisas y pantalones de manga larga
- ✓ Gafas de protección
- ✓ Guantes de protección (no porosos)
- ✓ Bajo algunas condiciones de trabajo, las máscaras de respirador aprobadas por la NIOSH pueden ser necesarias (p. ej., Para exposiciones a materiales / ambientes contaminados con moho u otros peligros reconocidos). Siga cuidadosamente las instrucciones para ajustarse la máscara N95 después de la compra.
- ✓ Agua - 8 oz por cada hora de trabajo

Ropa protectora

- Calzado robusto, de punta cerrada
- Camisas y pantalones de manga larga
- Gafas de protección
- Guantes protectores

Beber / Lavar / Limpiar Agua

El agua después de una inundación debe considerarse insegura. El agua contaminada puede contener organismos que pueden enfermarlo. Use agua embotellada para beber, para otro tipo de ingestión o para lavarse las manos. No asuma que el agua de sus tuberías es segura.

Recuerde lavarse las manos con frecuencia y beber al menos 8 onzas de agua por cada hora trabajada en el calor.

Vacunas necesarias para trabajar en hogares / empresas

No se necesitan vacunas adicionales durante inundaciones u otros desastres.

Tétano

Si usted está lidiando con una inundación u otro desastre, no va a tener tiempo para ir a ponerse una vacuna contra el tétano en ese momento. Asegúrese de que usted y su familia estén al día con las vacunas contra el tétano, aquí es cuando se necesitan:

- Adultos: Obtenga un refuerzo contra el tétano cada 10 años
- Niños: Obtenga una serie de cuatro inyecciones entre los 2 meses y los 18 meses de edad, y vacunas de refuerzo entre los 4 y 6 años de edad y Tdap entre los 11 y los 12 años de edad.

Si usted está herido

- Si se hace una herida, consulte con su médico o clínica para ver si necesita una vacuna contra el tétanos. Dependerá del tipo de herida y la última vez que tuvo una inyección. Estar al día con su vacunación contra el tétano puede facilitar el tratamiento de cualquier herida.

Hepatitis A

No hay ninguna razón para que las personas reciban una vacuna contra la hepatitis A durante las inundaciones u otros desastres. La enfermedad de la hepatitis A no es un riesgo cuando se trabaja en las inundaciones.

Hepatitis B

No hay motivo para que las personas reciban inyecciones de hepatitis B durante inundaciones u otros desastres. La enfermedad de la hepatitis B no es un riesgo en las inundaciones.

Recomendaciones de salud para la limpieza de la propiedad Lávese las manos con frecuencia y en forma adecuada, especialmente antes de manipular alimentos o cualquier otro tipo de comportamiento de boca a boca. Los desinfectantes de manos se pueden usar además del lavado de manos, pero **no** en lugar del lavado.

- No toque el moho con las manos desnudas.
- Abra ventanas y puertas para proporcionar aire fresco.
- Para prevenir el envenenamiento por monóxido de carbono, nunca use herramientas o generadores a gas dentro de un área confinada.
- Si usted se corta o se quema durante la limpieza, lave inmediatamente el área con jabón y agua limpia. Más tarde, hable con un profesional de la salud para averiguar si necesita más tratamiento.
- Tómese descansos, ingiera muchos líquidos y protéjase contra el sol y el calor.

- La ropa y el calzado que se usaron en el sitio de limpieza deben quitarse tan pronto como sea posible después de salir del sitio. La ropa debe colocarse en su zona de lavandería y lavarse en agua caliente separada de la otra ropa.

Prevención de infecciones durante la limpieza Para evitar lesiones y prevenir infecciones durante la limpieza de desastres, siga estos pasos:

- **Lávese las manos con** frecuencia con agua y jabón.
- Use ropa protectora para evitar lesiones.
- Zapatos pesados y de suela dura
- Camisa de manga larga y pantalones largos
- Guantes de trabajo pesados, impermeables y a prueba de cortes
- Gafas protectoras

Cuida las heridas de inmediato

Para heridas menores:

- **Lávese las manos** antes de curar un corte
- Limpie la herida con agua y jabón
- Seque el área de la herida y aplique un apósito limpio y seco

Para heridas más serias:

- **Lávese las manos** antes de cuidar una herida
- Limpie la suciedad alrededor de la herida
- Cubra holgadamente la herida si es posible y busque atención médica

Prevención de lesiones por calor

Si debe trabajar en condiciones de altas temperatura y humedad, debe:

- Trabajar turnos de 1 hora con descansos de 15 minutos entre medias
- Beber 1 taza (8 onzas) de agua cada hora. Pequeñas cantidades cada 15 minutos
- Usar ropa suelta y ligera. No use demasiadas capas.
- Evitar exponerse a áreas sin ventilación, si es posible.
- Programar tareas de esfuerzo intenso más temprano en el día o en la noche, cuando el índice de calor sea más bajo.
- Trabajar en un sistema de amigos para detectar signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.
- Tratar de trabajar en áreas sombreadas, si es posible.
- Estar atento a los síntomas de calambres por calor o agotamiento por calor.
 - Los calambres por calor pueden causar calambres musculares dolorosos.

- El agotamiento por calor puede causar dolores de cabeza, mareos, náuseas o vómitos. También puede hacerle sentirse sediento o cansado.
- Si tiene síntomas de calambres por calor o de agotamiento por calor, usted debe enfriar su cuerpo de inmediato para evitar sufrir un golpe de calor y **buscar atención médica**.

Para enfriar su cuerpo, puede:

- Rociarse con agua fría y luego sentarse frente a un ventilador.
- Mudarse a la sombra o entrar en un edificio con aire acondicionado.
- Beber agua o bebidas deportivas. NO tomar bebidas con alcohol o cafeína.
- Quitarse la ropa extra que se lleve puesta.
- Colocar una compresa fría o un paño frío en su cuello o debajo de la axila.

Síntomas de deshidratación

- Las personas con deshidratación leve pueden no notar ningún síntoma.
- A medida que la deshidratación empeora, puede causar síntomas como:
 - Sentirse sediento
 - Orinar con menos frecuencia o tener orina de color amarillo oscuro o marrón
 - Una boca seca o labios agrietados
 - Sentirse cansado o confundido
 - Sentirse mareado o aturdido
 - Ojos que parecen hundidos en la cara
- La deshidratación severa puede conducir a una enfermedad que amenaza la vida. Busque atención médica de inmediato.

Enfermedad después de la limpieza

Si usted o los miembros de su familia experimentan problemas de salud o enfermedad después de la limpieza, debe contactar a un proveedor de atención médica. Informe al proveedor sobre su trabajo en el sitio de inundación de Ellicott City y permítale determinar el mejor curso de acción.

Si usted no dispone de un proveedor de atención médica, puede visitar cualquiera de las instalaciones de atención urgente en la comunidad.